

おみそ

新聞

越谷市立弥栄小学校 五年一組

発行者 (井出 えりり)

知らなかった!

みその栄養!!

みそにふくまれている栄養は、主にたんぱく質やビタミン類が豊富にふくまれている。たんぱく質は筋肉や血液などをつくるものになり、成長には欠かせない栄養素。

ビタミンは13種類のビタミンがあり、主にみその中には野菜にふくまれているビタミンが入っている。他にもカルシウムやカリウム、鉄などがふくまれている。



知っておきたい!

みその名前の由来!!

どうしてみそという名になったのか? 平安時代にもみその事を『未将西(みしょう)』とよんでいた。みしょうとは...

中国大陸から伝来した調味料『醬(ひしお)』に日本人が工夫を加えた新しい調味料のこと。それから約900年...

みはう、みはう、みはうといふ発音で『みしょう』という名前の由来になった。発音で名づけられる事はすごい!



手作り

みそ料理

これはみその肉まきです。作り方はかんたん野菜を切っ、てゆでてお肉に野菜をまいて焼くだけ、栄養もあってとてもおいしいです。

みそでドレッシングや、け物ができちゃいます。また、パスタやパンにぬって食べるのも、すごくいいと思います。みなさんも作ってみてくださいね。



最後に感想

私はみその事をこんなにくわしく調べたのは初めてでした。でもすごく勉強になった事があります。どの食品も手間をかけて作っていたり、調べること、おもろい、分かるって気持ちいなど、これらがすごく勉強になりました。もともとはみそについて調べたいし、自分でみそ料理なども作ってみたいのです。

